

丁小云  
著

豆瓣阅读非虚构类  
销量第一名作品

大胸不如大气场 魔鬼身材不如女王气场  
气场女王 内外兼修 雌雄同体 男女通吃



# 论文艺女青年 如何培养女王气场



长江出版传媒  
长江文艺出版社



论文艺女青年  
如何培养女王气场

丁小云



 长江文艺出版社

长江出版传媒

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

论文艺女青年如何培养女王气场 / 丁小云著

— 武汉 : 长江文艺出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5354-6726-3

I. ①论… II. ①丁… III. ①女性 - 成功心理 - 青年读物

IV. ①B848.4-49



(2013)第102262号

选题策划: 马志明 马培培

责任编辑: 吴 双

图书监制: 王 平

封面设计: 所以设计馆

出版: 长江出版传媒  
长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号  
邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 7.5

版次: 2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

字数: 100千字

定价: 28.00元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

## 无忧无惧的文艺女王

---

曾几何时，文艺青年似乎成了一个贬义词。我想之所以会这样，还是因为伪文艺青年太多了。

我必须向你坦白，我曾经就是一个伪文艺青年。若干年后，当我用更冷静的眼光审视那时的我自己，我发现某些那时我很喜欢的文艺作品其实只是流行文化工业流水线批量生产的一些蹩脚产品，那时自认为刻骨铭心的某些感情则是对流行文化工业中高度程式化的廉价浪漫的拙劣模仿。那时我认为自己很另类、很有个性，现在感觉那时的自己就像一个类似于“发条橙”的玩偶，几乎彻底丧失了过真实生活的能力……

那些高度程式化的、伪个性化的流行文化产品能起到社会黏合剂的作用，另外也能起到直接或间接刺激过度消费欲望的作用。它们是一种社会洗脑工具，或者也可以说是一种社会压迫工具。我当然不会说喜欢这类流行文化产品的青年就一定是伪文艺青年，但事实就是，当一个年

轻人被这类流行文化产品洗脑之后，他的确很容易变成那种极不靠谱的伪文艺青年。

既然有伪文艺，那自然也就有真文艺。鲁迅当年弃医从文，这里所说的“文”其实就是“文艺”，鲁迅那时是想利用文艺去救国救民的。

当然，能否救国救民肯定不是检验真伪文艺的唯一标准。只是真文艺可以让一个人完成自我拯救，完成你一个人的文艺复兴，进而拥有过真实生活的能力。

这本文艺女王心经，写给年轻的你，它可以帮助你拥有一颗永远年轻的心，一颗雌雄同体的心，它可以帮助你拥有男女通吃的女王气场，进而成为无忧无虑的文艺女王。

丁小云

2013年3月1日

目录  
&  
  
CONTENTS

前言

无忧无惧的文艺女王

|               |       |
|---------------|-------|
| 让气场变大是很难的一件事吗 | / 003 |
| 女王气场是一种心理结构   | / 009 |
| 如何让你的心有家可归    | / 015 |
| 为什么气场女王必须雌雄同体 | / 021 |
| 对生活要以彼之道还施彼身  | / 032 |

第一辑 | 男女通吃的女王气场术

---

|                |       |
|----------------|-------|
| 为什么坏女人可以玩转地球   | / 041 |
| 在危险和失败中寻求真我    | / 053 |
| 人类最极致的性感       | / 056 |
| 如何与异性成为生死之交    | / 059 |
| 像少女一样坚守对于友情的信念 | / 063 |

第二辑 | 少女肉身，女王手段

---

|               |       |
|---------------|-------|
| 你敢选择不可预知的生活吗  | / 073 |
| 气质越神秘，气场越强大   | / 079 |
| 人生最本质的真相是什么   | / 082 |
| 为什么事业线会变成失业线  | / 085 |
| 如何成为职场里的气场女王  | / 092 |
| 如何过上等生活，享下等情欲 | / 106 |

### 第三辑 | 为什么裙子越短权力越小

---

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 只有自由相爱时的吉光片羽是真的 | / 113 |
| 80后恨嫁，90后抢婚     | / 119 |
| 那些活该被劈腿的人       | / 125 |
| 世间男女靠什么相伴一生     | / 128 |
| 关于老男人这种动物       | / 131 |
| 处女情结是一种爱无能      | / 136 |
| 爱情就像一条鲨鱼        | / 141 |

### 第四辑 | 泡真命天子的艺术

---

目录  
&



CONTENTS

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 那些只会性交不会做爱的中国男人 | / 149 |
| 关于男欢女爱的常识       | / 159 |
| 快乐就是你还有腰的时候     | / 168 |
| 你最想旅行的地方是谁的心    | / 172 |
| 女人要有别人无法拿走的东西   | / 177 |
| 子宫不是少年宫         | / 185 |

第五辑 | 爱是如何做出来的

---

|               |       |
|---------------|-------|
| 最可悲的二手女人气场    | / 193 |
| 爱情没有公式和定律     | / 196 |
| 关于真爱和徒有虚名的爱   | / 200 |
| 关于伪单身这游戏      | / 203 |
| 哪怕没人爱，也要做自己   | / 207 |
| 关于小三和真爱       | / 212 |
| 相濡以沫是最悲哀的生存状态 | / 216 |
| 自由和爱情的敌人      | / 223 |

第六辑 | 爱就是用你的身体去捕风

---

Chapter 1

## 男女通吃的女王气场术

一个人，  
一旦被操纵，  
就如同一个物品被反复生产，  
个性将被随意抹杀……

——李黎阳



## » 让气场变大是很难的一件事吗

在娱乐圈里，很多不仅脸蛋特别天使、身材还特别魔鬼的女孩，可能即使被无数大小导演以及制片人潜得死去活来却死活都红不起来，反倒是某些脸蛋远谈不上完美、身材看上去就像还没发育的小男孩的女孩，在娱乐圈里混着混着就红了，而且越来越红，直至登上天后的王位……

为什么会这样？某种意义上，是她们的气场决定了她们的命运。

曾听过这样一种说法：大胸有气场，小胸有气质。我原来觉得这种说法有点道理，但后来我发现很多气场很大的女人都是“飞机场”。虽然据科学研究，胸大的女人的智商普遍

要比胸小的女人高一些，但鉴于很多很漂亮的大胸女人让自己活成了一个花瓶，甚至是活成了一只任由社会宰割的肉鸡，所以现在的我更倾向于这样去看待身材与气场的关系，即大胸不如大气场，魔鬼身材不如女王气场。

现在很多关于气场的文章或图书，大多都是说如果你想气场强大，你应该如何微笑，你应该如何走路，你应该保持什么坐姿，你应该如何跟人握手，你应该用什么样的语气说话，然后再对你说一些早已经烂大街的成功学公式和心灵鸡汤理论……

这些观念是我们这个时代一些最典型的病态人格的一种投射。

想利用这些很僵化、很程式化的观念获得女王气场，无异于缘木求鱼。这些观念只会束缚身心，让人迷失自我，让人变得越来越神经质，甚至患上焦虑症、强迫症等精神疾病。

一个真正的气场女王，即使她的言行举止任性轻佻，即使她身上穿着很普通、很便宜的衣服，抑或是一丝不挂，她身上依旧会散发出强大的女王气场。

一个真正的气场女王，即使她已经很老了，即使她的青

春容颜已经彻底被时光摧毁，即使她的身材完全走样——乳房向上一甩可以搭在自己的肩膀上，强大的女王气场依旧会无形存在于她的身体四周……

女王气场是一种比美貌和财富更强大、更恒久的力量，每个女孩都能拥有这种力量。

这种力量可以帮助你做成你最想做的那些事，过上你最想过的那种生活。

很多人都说让自己的气场变大是很难的一件事，事实上只要你吃一点生大蒜就能让你的气场变大，而且吃生大蒜还能预防感冒——这两者的原理是相同的：当你吃了生大蒜之后，别人就不敢靠近你身边了……

开个玩笑啊，其实每个女孩都能通过改变自己的外在形象和内在气质这两种方式，让自己的气场变得越来越大，直至获得看上去很玄妙、很神秘的女王气场。

关于外在形象，先说说女人的化妆术。很多女人化妆前后的变化，让我经常会在心里发出这样的感叹：女人的化妆术真是一门充满想象力的艺术啊！经过一番涂涂抹抹，一张原本平淡无奇的脸，立刻就拥有了戏剧感、梦幻感，如果在

此基础上选对最适合自己的发型和裙子，就有可能立刻拥有如女王般的魅力和光芒。在这一点上，男人还是太保守乃至太平庸了……

在最近几十年，女性大量进入职场，现在的职业女性在设计自己的外在形象时，通常是私下里把自己设计得很性感，或是设计得很有个性。而在办公室里，则会把自己打扮得相对保守一些、中性一些。

形象设计师英格丽·张在她的一本关于形象设计的著作里，曾讲述过这样一个案例：一个名叫妮娜的女人在一家银行里工作，她的性格热情友好，所以人缘也很好，另外她对工作兢兢业业，所以深受同事的喜爱和欢迎。但令人感到惊奇的是，妮娜大学一毕业就来到这家银行工作，连续工作了15年，但却从未获得过升职的机会，当初和她一起进入这家银行的同事大多都已经升职了，甚至两年前刚刚进入这家银行的新手都已经变成了即将年满40岁的妮娜的项目经理。为什么会这样呢？因为妮娜拥有无数女人梦寐以求的性感身材，当然，拥有这样的性感身材并不是她的错，她也并不是因为过于性感而遭人嫉妒所以才与升职无缘，而是因为她犯了这样一个致命的错误：她总是穿着很性感的紧身低胸衣服去上班。

随后英格丽·张这样点评道：不合时宜的性感会毁坏一个女性的权威和可信的形象，会成为商业会晤和事业成功的杀手。

职业女性穿很性感的衣服去上班就会与升职无缘，某种意义上，这条职场戒律是男权社会对于女性的一种禁锢。也许在几十年后的某一天，这条职场戒律就会不复存在，只是在现在，它依旧是职业女性不得不遵守的一个游戏规则。这就好像在 21 世纪的今天，很多职业男性为了让自己显得权威可信，不得不穿西装、系领带。弗洛伊德老师曾说领带象征着男性的生殖器，同时也是权力的象征。而我个人认为领带更像是社会套在男性脖子上的一根狗链子，它起到一种约束作用，社会通过领带暗示男性：你的脖子掌握在我手里呢。

简而言之，对于一个职业女性来说，想要在办公室里拥有更强大的气场，就需要打扮得相对保守一些、中性一些，进而让自己看上去很职业、很可信、很权威。

说白了，这就是一种社会包装，或者也可以说是一种伪装，通过高度自我压抑的方式去适应这个社会，进而争夺到更多的资源。然后，再把自己打扮得更时尚一些，更高贵一些，更像女王一些，争取进入更高的社会阶层。

也就是说，你可以先打扮得像是一个气场女王，然后再成为真正的气场女王。这是一个很有效的策略，但前提是在这个过程中你必须内外兼修。

## » 女王气场是一种心理结构

仅仅改变外在形象就能拥有女王气场吗？仅仅改变外在形象，而忽视了对于内在气质的改变，获得的可能只能是一种如“黔之驴”般的女王气场，或者是一种外强中干、色厉内荏的女王气场，甚至还有可能是一种神经质型女王气场或精神病型女王气场。

事实上，一个收入很一般的女孩也可以通过省吃俭用进而购买一身名牌，把自己打扮得像是一个女王一样，但可能你和她一接触，就会发现她已经被消费社会彻底洗脑，内心极度空虚且脆弱，她拼命工作，然后拼命消费，以此获得一点